

## KWALITEIT

Onze fysiotherapeuten staan geregistreerd in het Centraal Kwaliteitsregister Fysiotherapie (CKF).

Wij zijn aangesloten bij *ClaudicationNet* - looptherapie & leefstijlbegeleiding.



## CONTACT

Stuivesant fysiotherapie & fitness  
Stuivesantplein 2  
5021 GW Tilburg

**T** 013- 535 87 01  
**E** [info@stuivesant.nl](mailto:info@stuivesant.nl)  
**W** [www.stuivesant.nl](http://www.stuivesant.nl)  
**F** Stuivesant fysiotherapie & fitness

## Openingstijden

maandag: 07.00 -21.00 uur  
dinsdag: 07.30 -21.00 uur  
woensdag: 08.00 -18.30 uur  
donderdag: 08.00 -21.00 uur  
vrijdag: 07.00 -18.00 uur  
zaterdag: 09.00 -12.00 uur



# FYSIOTHERAPIE BIJ ETALAGEBENEN

## Wat zijn etalagebenen?

Etalagebenen, oftewel *Claudicatio Intermittens*, is een veel voorkomende vaataandoening veroorzaakt door slagaderverkalking. Dit betekent dat u een vernauwing heeft in de bloedvaten van de benen. Door deze vernauwing kan er bij inspanning niet genoeg zuurstof aangevoerd worden naar de beenspieren, waardoor u pijn ervaart.

## Veel voorkomende klachten

### **Hoe merkt u dat u een vernauwing in de bloedvaten heeft?**

Pijn bij lopen is de belangrijkste klacht. Na een eindje lopen krijgt u een krampachtige pijn in het been en verder lopen lijkt dan niet meer mogelijk. Na een paar minuten rust gaat dit weer over.

### **Andere klachten kunnen zijn:**

- een slecht genezende wond aan het been
- koude voeten
- verdwijnen van de haargroei van de benen
- verdikking van de teennagels (kalknagels)
- een verminderd of verdwenen gevoel in de benen

## De behandeling

Door de pijn in de benen zijn dagelijkse activiteiten thuis, op het werk en in het sociale leven soms lastig te volbrengen. Maar het is belangrijk dat u toch blijft bewegen. Dit lijkt tegenstrijdig, maar uit onderzoek blijkt dat door het volgen van gesuperviseerde looptraining goede resultaten te bereiken zijn.

Chirurgische ingrepen kunnen op deze manier worden voorkomen. Daarnaast leidt lopen in de meeste gevallen tot betere resultaten op langere termijn dan een chirurgische ingreep.

Looptraining heeft het beste resultaat als u onder begeleiding van een gespecialiseerd fysiotherapeut aan de slag gaat. Na aanmelding volgt er een individuele intake, waarin uw klachten besproken worden. Ter ondersteuning wordt een aantal vragenlijsten afgenomen. Voor het vaststellen van uw maximale loopafstand wordt er een looptest op de loopband uitgevoerd. Dit wordt tijdens de trainingsperiode elke 3 maanden herhaald om het effect van de looptraining te bepalen. In de eerste instantie wordt u intensief begeleid, zo'n 2x per week. Daarna wordt de begeleiding langzaam afgebouwd. Daarnaast is het erg belangrijk om ook thuis dagelijks, het liefst meerdere keren, te lopen om het beste resultaat te bereiken.

De looptraining vergt discipline en doorzettingsvermogen, maar levert bij veel mensen een goed resultaat op.

## PRAKTISCHE INFORMATIE EN VERGOEDING

De behandeling wordt gegeven door een ervaren fysiotherapeut, gespecialiseerd in de behandeling van mensen met etalagebenen. Stuivesant fysiotherapie is aangesloten bij het Claudicationet ([www.claudicationet.nl](http://www.claudicationet.nl)).

Vanaf 1 januari 2017 wordt gesuperviseerde looptherapie uit de basisverzekering vergoed voor mensen met etalagebenen die een verwijzing van de huisarts

of specialist hebben. Deze vergoeding bestaat uit 37 behandelingen voor de periode van 1 jaar. Hierbij wordt wel uw eigen risico verrekend, indien nog niet verbruikt.

Indien de 37 behandelingen uit de basisverzekering gebruikt zijn en het traject nog niet afgesloten is, dan kan men gebruik maken van de aanvullende verzekering mits aanwezig.

## LOOPTRAINING IN HET KORT

- Zoek begeleiding bij een gecertificeerd fysiotherapeut
- Lopen helpt de pijnvrije afstand te vergroten
- Hoe meer u loopt, hoe groter het resultaat
- Het is belangrijk dat u het lopen blijft volhouden
- Roken heeft een negatief effect op het resultaat
- Lopen leidt in de meeste gevallen tot betere resultaten op lange termijn dan dotteren.